

BERTELSMANN STIFTUNG
(HRSG.)

Kein Stress mit dem Stress - für
Führungskräfte

Eine Handlungshilfe für Führungskräfte

1. Auflage (Broschüren)

kostenlos

Download

Die Frage, was uns stresst, ist komplex. Denn das Empfinden von Stress ist individuell sehr verschieden. Ein und dieselbe Aufgabe kann für den einen Menschen Stress bedeuten, während ein anderer sie als interessante Herausforderung empfindet. Wie wir eine Aufgabe oder Situation bewerten, hängt vor allem davon ab, ob wir das Gefühl haben, sie meistern zu können. So ist eine Präsentation für einen passionierten Redner vielleicht ein spannender Auftritt, während ein anderer, der wenig Übung oder Schwierigkeiten mit dem Reden vor Gruppen hat, schon beim Gedanken daran schlaflose Nächte hat.

Kein Stress mit dem Stress

Eine Handlungshilfe für Führungskräfte



psyGA
ein Angebot der Initiative
Neues Quartier der Arbeit

| BertelsmannStiftung

[Download!](#)

ANSPRECHPARTNER

▸ Detlef Hollmann
